

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Prof. TONDINI ALBERTO

2 ^ E LES

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza delle attività sportive.

POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE

Esercizi di potenziamento a carico naturale
Esercizi di postura
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative
Esercizi individuali a corpo libero
Esercizi di flessibilità articolare attiva e passiva

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

Attività all'aria aperta.
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto e palestra di Monteoliveto.
Lezioni pratiche camposcuola.

PROGRAMMA TEORICO

Le componenti attive dell'apparato locomotore: il sistema muscolare.
Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione. Caratteristiche delle fibre muscolari.
Classificazione dei muscoli scheletrici.
I meccanismi energetici
Sport e corretta alimentazione
Pallacanestro: storia della pallacanestro, regole e fondamentali.
Atletica leggera: i salti in elevazione ed in estensione- la corsa veloce e di resistenza.
Fair play: storia, riflessioni e fair play nello sport.
Le dipendenze.
Il doping nel mondo dello sport.

VALUTAZIONI PRATICHE

Test sui fondamentali di pallavolo, basket, funicella

08 Giugno 2023

Firma docente

Prof. Tondini Alberto

